PUDIN DE ARROZ CREMOSO CON PISTACHOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 125 g de arroz de grano corto
- 20 g de azúcar
- 10 g de harina de maiz
- 10 g de ralladura de limón
- 50 g de pistachos
- 850 ml de leche desnatada

LA PREPARACIÓN

- Pon la harina de maíz en un bol pequeño y deslíela con 2 cucharadas de leche, removiendo la mezcla. Enjuague una cazuela con agua fría y no la seque.
- Pon el resto de la leche y la mezcla de harina de maíz en la cazuela a fuego medio, y calienta esta preparación hasta que empiece a burbujear por los bordes. Procura que no llegue a hervir.
- Incorpora el arroz, baja el fuego y remueve la mezcla unos 20 minutos o hasta que casi todo el líquido se haya evaporado y el arroz esté blando.
- Retira la cazuela del fuego y vierte su contenido en un cuenco refractario. Añade azúcar e incorpora la ralladura de limón. Deja enfriar por completo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 43.4 g	Grasas 4.3 g
Kcal 263	Proteinas 11.8 g

- Cubre herméticamente el cuenco de arroz frío con film y conserva en la nevera 1 hora.
- Pica el pistacho bien fino. Sirve el pudín de arroz en boles individuales y espolvoréalos con el pistacho.